



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

***Hábitos Alimentares Tradicionais de Mulheres Indígenas que
trabalham na roça, Santa Isabel do Rio Negro-AM, Brasil***

por

Evelyn Teixeira Nery

Brasília, junho de 2015.



Hábitos Alimentares Tradicionais de Mulheres Indígenas que trabalham na roça, Santa Isabel do Rio Negro-AM, Brasil

por

Evelyn Teixeira Nery

Orientadora: Maria da Graça Luderitz Hoefel

Maria da Graça Luderitz Hoefel

AGRADECIMENTOS

Ao nosso Deus Pai, o centro de tudo, sem ele nada seria possível

Ao meu pai Carlos Nery (*in memoriam*), minha fortaleza

A minha mãe Hilda

Aos meus irmãos Carlos, Valdomiro e minhas irmãs Noêmia, Gracimar, Dária, Rosália

Aos meus familiares

A minha orientadora Maria da Graça

Ao meu companheiro Carlos

Aos amigos e colegas

A Professora Regina

A minha parceira Denise

As mulheres indígenas de Santa Isabel

Agradeço pelo amor, carinho, respeito, confiança, paciência, incentivo, compreensão,
dedicação, colaboração e

A FUNAI, MEC, UNB, pelo apoio durante a graduação.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	06
OBJETIVOS.....	12
METODOLOGIA.....	13
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	14
CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS.....	31
APÊNDICES.....	34

RESUMO

O objetivo dessa pesquisa foi descrever os Hábitos alimentares tradicionais de mulheres indígenas que trabalham na roça, residentes no município de Santa Isabel do Rio Negro, Amazonas. A amostra foi composta por mulheres que trabalham na roça. Trata-se de um estudo descritivo exploratório, de abordagem quantitativa. Utilizou-se para coleta de dados um questionário de frequência alimentar adaptado a fim de identificar o perfil socioeconômico, a situação de segurança alimentar e o perfil alimentar em que considerou alimentos típicos do local e alguns industrializados. Foram tabulados e analisados em banco de dados online, utilizando a ferramenta google Forms e o programa Excel. Os resultados demonstraram que participaram mulheres pertencentes a sete etnias, das quais se destacaram Baré e Tukana, predominou a faixa etária de 42-49 anos e 58,7% delas não nasceram no município. Quanto à escolaridade, 52,2% não estudaram ou não completaram o ensino fundamental e 37% concluiu o ensino médio. Mais de 80% delas moram com filhos e marido. Em cada residência mora quatro ou mais pessoas menores de 18 anos (39,1%) e entre os adultos nenhum ou até três trabalham (87%). Quanto à renda, 52,2% recebe até 1 salário mínimo. Referente à segurança alimentar, 50% das mulheres estão em segurança e 50% em insegurança alimentar. Em geral, os alimentos mais consumidos na semana foram: farinha (89,1%), mingau de fruta, goma, farinha ou maçoca (80,5%), peixe (58,7%) e farinha de tapioca (45,7%). Quanto às frutas as mais consumidas foram: açaí, cupuaçu e banana, já os menos foram o inajá, cupuí e cana. Com isso, se conclui que há uma diversidade de alimentos locais sendo consumidos e que os hábitos alimentares tradicionais das mulheres ainda predominam, pois, além de consumirem estes alimentos elas também plantam e produzem para alimentação da família. E a maioria delas gosta dos alimentos tradicionais e consome regularmente quando estão disponíveis, mas apesar da maioria dos alimentos serem consumidos, a pesquisa mostra que algumas mulheres nunca experimentaram e talvez desconheçam alguns dos alimentos, ou mesmo até conheceram, mas perderam o hábito de comer. Por isso, é importante o cultivo da roça para que haja manutenção dos hábitos alimentares com qualidade, e para valorização dos conhecimentos tradicionais como forma de garantia da segurança alimentar e nutricional. Portanto, conhecer os hábitos alimentares entre os indígenas é fundamental ao planejamento das políticas públicas para promoção da alimentação saudável no país, visando combater o preconceito e a discriminação do povo indígena, é necessário está ciente de que a alimentação tradicional dos indígenas é boa, merece atenção e deve ser respeitada.

Palavras-chave: alimentos tradicionais, hábitos, indígenas, mulheres, roça.

INTRODUÇÃO

O Brasil é formado por diversos povos indígenas, ou seja, vivemos num país em que a população indígena é numerosa, apesar de muitos dos brasileiros ignorarem a existência destes povos e não conhecer seu modo de viver. O fato é que atualmente existem mais de 300 povos indígenas identificados e mais de 250 línguas faladas por eles, estes indígenas estão presentes em todas as regiões do país (FUNAI, 2010). Isso pode ser percebido principalmente na região da Amazônia, que representa a maior sócio-biodiversidade do mundo, possuindo um valioso e invejável patrimônio cultural, de conhecimentos tradicionais referente aos produtos regionais como plantas medicinais e comestíveis, flores, frutos, sementes, cascas de árvores, raízes, agricultura de subsistência e outros (ALENCAR *et al*, 2007).

No Estado do Amazonas existem 63 povos de diferentes etnias, destes há mais de 20 etnias presentes na região noroeste do Estado, especificamente na região do Alto e Médio Rio Negro, na qual estão localizados três municípios: Barcelos, Santa Isabel do Rio Negro e São Gabriel da Cachoeira. Estes municípios estão rodeados de diversas comunidades e sítios indígenas situados ao longo do rio, onde vivem povos que falam idiomas pertencentes às famílias linguísticas distintas: Aruak, Maku, Tukano e Yanomami (RICARDO & RICARDO, 2011), que cada vez vêm se fortalecendo para manter as tradições.

Os hábitos alimentares dos povos do Rio Negro, assim como do país, foram formados por diversas etnias entre brancos, índios e negros que contribuíram para formação da cultura brasileira, em especial aos hábitos alimentares. Que segundo Bleil (1998) os hábitos alimentares pode ser definido como *“meios pelos quais os indivíduos, ou grupos, respondem a pressões sociais e culturais, selecionam, consomem e utilizam porções de conjuntos de alimentos disponíveis”*. É notável como há diferenças entre as regiões em que determinada população se instalou, os hábitos alimentares deixados por eles ainda predominam, mesmo com a introdução de novos alimentos. Na região Norte os padrões alimentares têm forte influência dos indígenas (BRASIL, 2008). Evidentemente se percebe nos habitantes do Rio Negro visto que a população é formada basicamente por indígenas de várias etnias, que têm como principal meio de subsistência a pesca e a agricultura.

A agricultura de subsistência é muito importante para o sustento de muitas famílias, por isso também é importante que toda família tenha uma roça. A roça é uma

abertura feita em uma determinada área no meio da floresta que passa por várias fases de preparação, como roçagem, derrubada e queima das árvores para poder iniciar o plantio. Em que os homens são responsáveis pela fase de abertura da roça e a partir do plantio a responsável é a mulher, geralmente ela escolhe o que vai plantar e produzir na roça, pois são elas que têm o conhecimento do plantio e da colheita, sabem distinguir os frutos comestíveis dos venenosos e saberão onde encontrar para alimentar sua família. É por meio da roça que se cultiva várias plantas frutíferas, tubérculos, raízes, entre outros, para alimentação da família, sendo que alguns destes produtos são ricos em proteína, vitamina A e C, cálcio, ferro e fibras (BRASIL, 2002). Somente numa roça é possível adquirir variedades de alimentos que são cultivados ou produzidos com o processamento da mandioca, essa diversidade de produtos agrícolas torna um elemento importante para segurança alimentar dos povos tradicionais (MACIEL, 2010).

O principal alimento dos povos indígenas do Rio Negro é a mandioca - e seus produtos derivados (farinha, beiju) - acompanhado do peixe são os mais consumidos tradicionalmente, praticamente é a base da alimentação (EMPERAIRE *et al*, 2010). Estes alimentos são conhecidos e consumidos em várias regiões do Brasil, mas o que se desconhece é que cada local tem seu modo de preparo e a forma própria de comer.

Entretanto, ultimamente mudanças vêm acontecendo, os hábitos tradicionais de alimentação do rio negro vêm enfraquecendo e com isso diminuindo a diversidade nutricional da alimentação, o que favorece a exposição das famílias aos riscos da insegurança alimentar, devido à diminuição da variedade de alimentos encontrados nas roças ou pela falta de dinheiro para comprar outros produtos. Muitas famílias deixam de trabalhar na roça por conta de outro trabalho ou porque recebe algum auxílio do governo, fato que torna estas famílias mais vulneráveis à insegurança alimentar e induz também a perda dos hábitos alimentares tradicionais. Infelizmente esta perda vem ocorrendo ao longo dos anos e a ampliação da presença dos produtos “de fora” têm aumentado o consumo de alimentos industrializados e o desinteresse de trabalhar nas roças (SILVA, 2013).

Em geral, são preocupantes as mudanças que vêm ocorrendo, pois elas não se referem somente à entrada de industrializados ou a falta de interesse pela roça, mas também a destruição das florestas, contaminação dos rios e outros fatores que afetam a vida de todos indígenas e o acesso à alimentação, causando problemas de saúde nas comunidades e destruindo sua cultura, comprometendo até mesmo outras formas de vidas no planeta. Com relação à alimentação, o conceito de segurança nutricional

abrange a garantia de acessibilidade de alimentos, em quantidade e qualidade suficiente, de modo permanente e sem comprometimento ao acesso às demais necessidades básicas da população. Para uma existência digna, todos devem ter direito a práticas alimentares saudáveis, com respeito à diversidade cultural e que seja ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentável (BRASIL, 2014). A partir disso, se pergunta: Como os povos indígenas podem ter tudo isso, senão houver diversidade na terra com florestas, animais e rios? Culturalmente a nossa alimentação é extraída diretamente da natureza.

O Rio Negro é uma região rica em recursos naturais e diversidade de espécies, mas desde a chegada dos não indígenas essa riqueza vem sendo ameaçada e fragilizada de todas as formas, tanto econômico, social, ambiental e cultural. Para Silva (2013) a situação mais preocupante é o fato de que a maioria dos povos indígenas assim como os animais existentes depende destes recursos para sobreviverem e principalmente garantir sua alimentação. Aliás, os indígenas sempre foram preocupados com o uso da natureza, pois sempre souberam preservar o meio ambiente, usar corretamente os recursos naturais, graças aos grandes sábios de seus povos que cuidam da saúde desde o nascimento, do primeiro alimento até a vida adulta e respeitam todos os seres existentes no mundo. Por isso, se faz necessário lutar e preservar as tradições para manter a diversidade da cultura, tal como as práticas tradicionais de cultivo das plantas, do cuidado com a saúde e principalmente os hábitos alimentares.

Nesse sentido, em 2010 o Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN), vinculado ao Ministério da Cultura, reconheceu o Sistema Agrícola Tradicional do Rio Negro como Patrimônio Cultural Brasileiro e registrou como bem cultural. Este Sistema é entendido como um conjunto estruturado, formado por elementos interdependentes como as plantas cultivadas, os espaços, as redes sociais, a cultura material, os sistemas alimentares, os saberes, as normas e os direitos (EMPERAIRE *et al*, 2010). Nota-se que, entre os diversos elementos culturais, o sistema alimentar é um dos principais bens e, como tal, deve ser valorizado, pois, a preservação dos hábitos alimentares e a manutenção dos saberes tradicionais locais serão de grande relevância aos habitantes da região do alto e médio Rio Negro, contribuindo para a melhoria das condições de vida no ambiente em que vivem, para a preservação das raízes culturais, bem como para a prevenção da insegurança alimentar.

Diante disso, esta pesquisa tem como objetivo geral descrever os hábitos alimentares de mulheres indígenas que trabalham em roça e residem no município de Santa Isabel do Rio Negro, no Estado do Amazonas, em relação ao consumo de

alimentos tradicionais. Para tanto, inclui entre seus objetivos específicos a caracterização do perfil alimentar das mulheres indígenas que tem roça, a identificação do perfil socioeconômico de suas famílias, assim como da segurança alimentar das famílias cujas chefas são mulheres incluídas no estudo. Com isso, a pesquisa poderá também contribuir para resgatar os principais alimentos tradicionais cultivados na roça, valorizar a alimentação tradicional do rio negro e fortalecer o Sistema Agrícola Tradicional do Rio Negro como Patrimônio Cultural Brasileiro.

Hábitos alimentares tradicionais no contexto de Santa Isabel do Rio Negro (AM)

Santa Isabel do Rio Negro é um município onde a população na maioria é indígena e multiétnicas formadas por famílias de outras regiões do Brasil ou da própria região. Essa configuração étnica é resultado de uma longa história de contato dos grupos indígenas do rio negro com os diferentes agentes da colonização como os missionários, militares, comerciantes e garimpeiros oriundos de outras regiões, que migraram para região a trabalho ou exploração dos recursos, trazendo impacto no modo de vida dos indígenas do local (ALENCAR *et al*, 2007). Especificamente em Santa Isabel há uma forte presença dos Baré, Tukano, Piratapuya, Baniwa e Desano, parte destes indígenas veio do Alto Rio Negro. Conforme um estudo do ISA, o Levantamento Socioambiental realizado em 2008 foi de fundamental importância, pois mostrou que aproximadamente 90% dos habitantes declararam pertencer a uma etnia indígena, dentre eles estão: Tukano, Piratapuya (a qual pertencem), Baniwa, Baré, Tariano, Desana, Arapasso, Tuyuca, Kubeo e Curipaco.

Com base nos saberes tradicionais e em minha experiência de vida neste local, é possível afirmar que a alimentação é praticamente baseada na agricultura de subsistência, na qual os indígenas consomem principalmente derivados da mandioca (farinha, tapioca, beiju, maçoca e tucupí), as frutas como: banana, açaí, pupunha, castanha, abacaxi, cana, cucura, ingá e outras que são cultivadas na roça, e as “frutas do mato” como uixi, ucuqui, inajá, tucumã e outras encontradas na região. Também são consumidas as carnes, de galinha caipira, peixe e às vezes de caça (tatu, porco do mato, cutia, paca, jacaré). As carnes bovinas e suínas são pouco consumidas devido ao preço. A maioria dos agricultores produz somente para o consumo da família. Geralmente quando eles têm, por exemplo, frutas em abundância na sua roça, eles não vendem porque os comerciantes compram por um preço muito baixo. Antigamente muitos

alimentos se trocavam entre famílias vizinhas, costume que ainda prevalece em algumas, embora atualmente seja mais freqüente entre membros da mesma família (KATZ, 2009).

Apesar da dieta tradicional neste município ser rica em diversidade de alimentos do próprio local, se observa que parte dos habitantes consome regularmente os alimentos tradicionais somente se tiverem roça e se pescarem ou caçarem, que é o caso de poucas famílias. Pois, atualmente muitos deles trabalham recebendo um salário, bolsa família ou aposentadoria, e usam esta renda para comprar outros produtos industrializados, como feijão, arroz, macarrão, enlatados, biscoitos, frango congelado e açucarados como refrigerante e outros (KATZ, 2009).

Com adição dos produtos industrializados têm reduzido o consumo de alimentos frescos cultivados e produzidos na roça. Isso há pelo menos 30 anos atrás era menos freqüente na refeição das famílias, mas que nas últimas décadas tem aumentado o consumo destes produtos parece que praticamente estão substituindo os alimentos tradicionais do local pelos outros, o que antes para alguns eram apenas um complemento nas refeições. De modo, pode ser um indicativo de que as famílias estão em risco de insegurança alimentar. Uma pesquisa realizada pela Universidade Federal do Espírito Santo com o Povo Guarani da região de Aracruz, também aponta a crescente incorporação de alimentos industrializados e afirma que partes destes produtos são incluídas através das cestas básicas recebidas por meio de programas assistenciais públicos e filantrópicos. Este estudo também evidenciou alto índice de insegurança alimentar no povo pesquisado (VARGAS *et al*, 2013).

São essas as mudanças que vêm ocorrendo ao longo dos anos que me deixa preocupada, principalmente com relação aos hábitos alimentares tradicionais que estão se perdendo, devido o aumento da urbanização nas áreas onde antigamente eram florestas com bastante variedade de frutas e animais, e redução de peixe, que antigamente se pescava à beira do rio próximo das casas. Hoje em dia para se adquirir este alimento se faz necessário deslocar-se a distâncias.

Segundo Katz (2009) a alimentação tradicional dos indígenas do Rio Negro parece invisível para o restante da população do Brasil. Percebe-se que alguns dos alimentos comumente consumidos e encontrados no Estado do Amazonas não são mencionados no Livro Alimentos Regionais Brasileiros (BRASIL, 2015) ou não são reconhecidos como presentes na região Norte. Como o estudo de Robert e Van (2008) relata que apenas alguns pratos da culinária paraense adquiriram fama, sendo

reconhecidos como da região norte, o pato no tucupi ou o tacacá. O fato é que existem alimentos de predominância mais forte em cada local, por exemplo, preparar pato no tucupi ou tacacá, não é comum na região do Rio Negro, são poucas pessoas que conhecem esse preparo, pois, o mais comum e conhecido é o peixe com tucupi, quinhapira e o mingau de goma.

Além disso, há poucos estudos referentes aos hábitos alimentares e da frequência de consumo dos alimentos tradicionais na região do Rio Negro, sem contar que durante o curso de nutrição foi raro ouvir falar dos alimentos regionais voltado aos povos indígenas. Como por exemplo, a mandioca e seus derivados, embora muito forte entre os indígenas do Brasil, parece não ser vista como dos indígenas. E devido à escassez de estudos sobre alimentação desse grupo populacional, torna-se fundamental construir instrumentos de pesquisa que incluam os alimentos produzidos e comuns da região do Alto e Médio Rio Negro, capazes de favorecer a compreensão dos hábitos alimentares e os estudos sobre o consumo de alimentos tradicionais entre os povos indígenas destes locais. Isto favoreceria também o resgate de determinados alimentos e a visibilidade dos hábitos alimentares da região.

Foi nesse sentido e com esse olhar que se decidiu desenvolver esta pesquisa, a fim de demonstrar os hábitos alimentares tradicionais, levando em consideração a presença dos alimentos encontrados em Santa Isabel na dieta das mulheres que trabalham na roça, visando verificar se plantam, produzem e consomem seus próprios alimentos, e não a quantidade consumida, bem como, não foi à intenção observar outras frutas ou preparações além das que serão citadas.

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Descrever os hábitos alimentares tradicionais de mulheres indígenas que trabalham em roça e residem no município de Santa Isabel do Rio Negro, no Estado do Amazonas, com relação ao consumo de alimentos tradicionais do local.

Objetivos Específicos:

- Demonstrar o perfil alimentar das mulheres indígenas que possuem roça;
- Identificar o perfil socioeconômico e a situação de segurança alimentar da família;
- Verificar a permanência dos hábitos alimentares tradicionais.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo exploratório, de abordagem quantitativa, realizado com mulheres indígenas que possuem roças residentes em Santa Isabel do Rio Negro-AM, no período de 28 de março a 15 de abril de 2015, no referido município. Foi adotado como instrumento de pesquisa um questionário construído e adaptado a partir do utilizado na Pesquisa de Mapeamento da Cultura Alimentar da População Adolescente nas Capitais Brasileiras e no DF. O questionário continha questões relacionadas à frequência de consumo alimentar de alimentos regionais do Norte, além deles, foram incluídos alimentos típicos da região do Rio Negro dos cultivados ou produzidos em roça. Assim, foram considerados os alimentos regionais de interesse para retratar os hábitos alimentares da população do estudo, e que estão presentes na dieta dos habitantes do Rio Negro.

Para identificar o perfil socioeconômico coletaram-se informações referentes à idade, etnia, naturalidade, tempo que mora no local, escolaridade, número de pessoas na casa menores de 18 anos, número de pessoas adultas e as que trabalham, renda mensal e perguntas para identificar a situação de segurança alimentar. Estas perguntas foram obtidas da versão curta da Escala de Segurança Alimentar (SANTOS *et al*, 2010), que contém seis questões aplicadas ao responsável pela alimentação no domicílio referente aos últimos 12 meses. A referida Escala, gera um escore de 0 a 6, o qual considera como situação de: segurança alimentar para famílias que atingem um ponto; insegurança sem fome para aquelas que somam entre dois e quatro pontos e insegurança com fome quando atinge cinco ou seis pontos.

Referente às questões sobre os alimentos, há perguntas com as respectivas opções de resposta: Você come? (“sim”, “não”), caso a resposta fosse negativa respondia a seguinte, Por que não come? (“não gosto”, “nunca experimentei”, “é caro”, “outros”), Nos últimos sete dias, quantas vezes você comeu? (“não comi”, “1 dia”, “2 dias”, “3 dias”, “4 dias”, “5 dias”, “6 dias”, “todos os dias”) e Você gosta? (“sim”, “não”). Além disso, acrescentou-se perguntas para alguns alimentos com intuito de verificar se ainda produzem ou se plantam determinado alimento. Também foram incluídos itens de alguns alimentos industrializados para verificar a frequência com que são consumidos. Estas questões permitiram demonstrar o perfil alimentar das participantes sobre os alimentos habitualmente consumidos em uma semana e determinar se os hábitos alimentares com os alimentos tradicionais permanecem.

A amostra foi intencionalmente selecionada, formada por mulheres indígenas moradoras de Santa Isabel que cultivam roça. Para a seleção foi pesquisado previamente, junto a Secretaria Municipal de Produção e o Instituto de Desenvolvimento Agropecuário e Florestal Sustentável do Estado do Amazonas no município Santa Isabel do Rio Negro, o quantitativo e localização de famílias com roça residentes no município e depois foram convidadas para participar somente as mulheres residentes em uma área delimitada com maior acesso a pesquisadora. Assim, a amostra foi composta por 50 mulheres que trabalham na roça, mas somente 46 responderam devidamente todos os itens, quatro delas tiveram que ser excluídas por preenchimento incompleto do questionário de itens necessários para análise dos dados.

A coleta de dados foi realizada através da aplicação individual dos questionários, distribuídos da seguinte forma: 25 mulheres responderam o instrumento na presença do pesquisador e as outras 25 mulheres o questionário foi entregue para preencherem individualmente. Mas, antes da aplicação do instrumento as mulheres selecionadas e que concordaram em participar foram informadas de forma clara e objetiva sobre os propósitos da pesquisa e alertadas sobre seu direito de se retirar da pesquisa a qualquer momento. Além disso, a pesquisadora garantiu as participantes o anonimato e o caráter confidencial dos dados obtidos, registrados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por escrito, conforme preconiza a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, o qual foi assinado previamente para o consentimento das participantes do estudo.

Para análise dos dados foi realizada a organização, sistematização e tabulação em um banco de dados online, utilizando-se a ferramenta Google Forms e o Programa Excel.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observa-se que dos vinte três povos existentes no rio negro, sete etnias foram identificadas entre as mulheres nesse estudo. A etnia de maior prevalência foi Baré (37%) em seguida Nadöb (19,6%), Tukana (17,4%) e as demais (26%). Contou com a participação de mulheres de idade entre 18 a 73 anos e predominou a faixa etária de 42 a 49 anos (28,3%), caracterizando uma amostra de mulheres adultas. Além disso, constatou-se que 58,7% das mulheres não nasceram no município. Com relação à escolaridade, 52,2% das participantes não estudaram ou não completaram o ensino

fundamental e 37% completaram o ensino médio. A maioria delas mora com seus filhos (91,1%) e marido (82,2%), e com quatro ou mais pessoas menores de 18 anos (39,1%). Entre os adultos nenhum ou pelo menos três trabalham (87%). Sendo que, em seis famílias não havia menores de 18 anos e em sete famílias não havia pessoas que possuem trabalho remunerado.

Quanto à renda, 52,2% recebe até 1 salário mínimo e 47,8% recebe mais que 2 salários mínimos, utilizou-se o salário mínimo vigente deste ano de 2015, no valor de R\$ 788,00 (setecentos e oitenta e oito reais). Desta renda, em média R\$ 560,00 (quinhentos e sessenta reais) foram gastos com alimentação. Referente à insegurança alimentar da família, os dados mostram que 50% da amostra estão em segurança e 50% em insegurança alimentar. Dentre as famílias em insegurança, 21,8% estão em insegurança com fome.

Abaixo, a tabela 1 representa a caracterização das mulheres indígenas.

Tabela 1: Características socioeconômicas das mulheres residentes em Santa Isabel do Rio Negro-AM, Brasil, 2015.

Características	N	%
Etnia:		
Baniwa	2	4,3
Baré	17	37
Desana	5	10,8
Kubeo	1	2,2
Nadöb	8	17,4
Piratapuya	4	8,7
Tukana	9	19,6
Faixa etária:		
Até 34 anos	11	23,9
35 a 41 anos	10	21,7
42 a 49 anos	13	28,3
50 ou mais	12	26,1
Nasceu no município:		
Sim	19	41,3
Não	27	58,7
Escolaridade:		
Não estudou/Ensino fundamental incompleto	24	52,2
Ensino médio incompleto	5	10,8
Ensino médio completo	17	37
Pessoas com quem mora:		
Avó	0	0
Avô	1	2,2
Pai	4	8,9

Mãe	6	13,3
Marido/companheiro	37	82,2
Filho	41	91,1
Outros (irmãos, cunhados, tios, sobrinhos, genro, nora)	13	28,9
Menores de 18 anos:		
Até 1 pessoa	12	26,1
2 a 3 pessoas	16	34,8
4 ou mais	18	39,1
Adultos que trabalham:		
0 a 3 pessoas	40	87,0
4 ou mais	6	13,0
Soma da renda do grupo familiar:		
até 1 salário mínimo (R\$ 788,00)	24	52,2
2 salários mínimos ou mais	22	47,8
Nível de insegurança alimentar:		
Segurança alimentar	23	50
Insegurança alimentar sem fome	13	28,3
Insegurança alimentar com fome	10	21,7

Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

É notável a prevalência de mulheres adultas, sendo que mais da metade delas nasceram fora do município. É importante observar que existe diferença entre as mulheres que nasceram no município com as que chegaram há pouco tempo e as que já se encontram em Santa Isabel há mais de trinta anos. Isso quer dizer que dependendo de onde ela veio, quanto menos tempo ela tiver no local ou menos idade, pode demonstrar que tem pouco conhecimento sobre o cultivo das plantas e processamento da mandioca, comparada com as mulheres de mais idade e mais tempo trabalhando na roça que já adquiriram mais experiência e conhecimento tradicionais do local. Geralmente as mulheres são as responsáveis pelo cultivo das plantas e produção dos alimentos processados da mandioca para alimentação da família (SILVA, 2013) e também é de sua responsabilidade repassar os seus conhecimentos e os hábitos alimentares para família. E foi por isso a escolha de somente mulheres que possuem roça para participar desta pesquisa.

Pode-se supor que algumas mulheres não estão adquirindo conhecimento das práticas tradicionais do cultivo da roça porque estão ausentes nesses trabalhos, visto que estudar para maioria dos adolescentes e jovens indígenas da atualidade é entendido como forma de melhoria de condições de vida, levando a desvalorização dos conhecimentos tradicionais (SILVA, 2013), portanto, aumentar o grau de estudo

significa deixar de trabalhar na roça. De outra maneira, estarão adquirindo várias formas de conhecimentos sobre a alimentação e de alguma forma saberão que tudo que é consumido tem influência na saúde.

Historicamente na região do Rio Negro, mulheres que não estudassem eram prováveis que comessem a trabalhar cedo na roça para o sustento da família, adquirindo mais experiência e conhecimento das práticas tradicionais. Por isso para Silva (2013) estudar tem grande influência no grau de conhecimento a respeito do cultivo da roça. Mas isso pode ser visto de forma diferente, colocando em prática pesquisas a respeito desses conhecimentos, registrando tudo na teoria, é uma forma de manter viva a prática tradicional da alimentação entre os indígenas.

Dessa forma, quanto mais aumentam o grau de escolaridade das mulheres mais informações a respeito da alimentação ela obterá, o que pode melhorar os hábitos alimentares da família. Ou acontecer o contrário, pode piorar a alimentação devido ao fato que com estudo elas terão oportunidade de trabalhar com salário, deixar de produzir e com dinheiro poderão comprar mais alimentos industrializados. Sendo que, o consumo de industrializados pode ser um fator que contribui para insegurança alimentar da família.

As famílias que possuem renda maior que um salário mínimo provavelmente é, aquelas que têm pelo menos dois ou mais adultos trabalhando com renda fixa ou são aposentados. Já as famílias de menor salário, na maioria das vezes dependem de trabalho temporário, da venda de alguns dos seus produtos e/ou recebem algum auxílio do governo. O que revela o baixo poder aquisitivo dessas famílias, pois não possuem renda fixa. A baixa renda pode ser um fator que colabora com a insegurança alimentar identificada em algumas famílias, porém não parece ser o único, pois ela também pode estar associada ao número de moradores na casa que não trabalham e recebem menos de dois salários mínimos por família. Um estudo com Terena destaca que a baixa escolaridade e a renda tiveram associadas com a insegurança alimentar em famílias com crianças menores de cinco anos (FÁVARO *et al*, 2007), dado semelhante a este resultado em que a maioria das famílias é de baixa renda e possuem maior número de pessoas na residência.

Com relação à frequência de consumo, a tabela 2 representa os alimentos que estavam disponíveis no período da pesquisa e revela que a farinha (89,1%), mingau de fruta, goma, farinha ou maçoca (80,5%), peixe (58,7%) e farinha de tapioca (45,7%) foram os mais consumidos em 5 ou mais dias na semana. E as frutas que consumiram

por mais vezes durante a semana foram: açaí, cupuaçu e banana, já os menos consumidos durante a semana foram o inajá, cupuí e cana.

Tabela 2: Consumo de alimentos tradicionais que estavam disponíveis.

Alimentos	Não consumiu ou Nunca experimentou		1 a 2 dias		3 a 4 dias		5 ou mais	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Peixe	-	-	9	19,6	10	21,7	27	58,7
Carne de caça	25	54,3	9	19,6	11	23,9	1	2,2
Piracuí	40	87,0	3	6,5	3	6,5	-	-
Popeca	34	73,9	8	17,4	3	6,5	1	2,2
Quinhapira	15	32,6	15	32,6	9	19,6	7	15,2
Mujeca	21	45,7	9	19,6	5	10,9	11	23,9
Maniuara/Saúva	37	80,4	5	10,9	3	6,5	1	2,2
Farinha	1	2,2	2	4,3	2	4,3	41	89,1
Farinha de tapioca	9	19,6	7	15,2	9	19,6	21	45,7
Beiju (massa, seco, curadá)	5	10,9	12	26,1	12	26,1	17	37,0
Beijucica	28	60,9	4	8,7	4	8,7	10	21,7
Maçoca	16	34,8	15	32,6	8	17,4	7	15,2
Tucupi	16	34,8	12	26,1	10	21,7	8	17,4
Marapatá	20	43,5	18	39,1	7	15,2	1	2,2
Maniçoba	43	93,5	2	4,3	1	2,2	-	-
Caxiri	40	87,0	5	10,9	1	2,2	-	-
Arubé	15	32,6	5	10,9	7	15,2	19	41,3
Jiquitaia	20	43,5	6	13,0	3	6,5	17	37,0
Mingau	-	-	4	9,8	4	9,8	33	80,5
(fruta,goma,farinha,maçoca)								
Açaí	14	31,1	16	35,6	11	24,4	4	8,9
Banana	18	39,1	8	17,4	12	26,1	8	17,4
Bacaba	20	43,5	20	43,5	4	8,7	2	4,3
Cana	25	54,3	13	28,3	6	13,0	2	4,3
Castanha	19	41,3	12	26,1	6	13,0	9	19,6
Cubiu	23	50,0	16	34,8	6	13,0	1	2,2
Cupuaçu	5	10,9	19	41,3	9	19,6	13	28,3
Ingá	23	50,0	11	23,9	11	23,9	1	2,2
Cupuí	29	63,0	9	19,6	7	15,2	1	2,2
Inajá	30	65,2	12	26,1	4	8,7	-	-

Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

Podemos notar que parte dos alimentos tradicionais ainda é bastante presente na dieta das mulheres. Conforme essa pesquisa demonstra, a farinha é a mais consumida entre elas, praticamente a mandioca com seus derivados são à base da alimentação. Fato afirmado na pesquisa de Coelho (2014), que relatou que também a mandioca é mais consumida no Brasil pelos adolescentes em diversas preparações e na região Norte predomina na forma de farinha.

O mingau é um preparo que pode ser feito de diversas formas com diferentes ingredientes e por isso é o segundo alimento bastante presente na dieta das mulheres, como observado nos resultados todas elas tomam com frequência durante a semana,

praticamente a maioria ainda toma todos os dias. Porque este alimento é servido no café da manhã, em tempo frio, resguardo das mulheres no período pós-parto, além disso, eficaz para idosos com problemas na dentição e para crianças que os dentes ainda estão nascendo. E também é um alimento usado para ser bento em casos de doença.

Nesta pesquisa o peixe foi um dos alimentos em que as participantes afirmaram que consomem diariamente de diversas formas, podendo ser assado, cozido, frito e moqueado. É bastante apreciado e mais comum consumir cozido combinado com a farinha ou beiju. Segundo a pesquisa de Emperaire (2010), o peixe é um dos principais alimentos na região do Rio Negro, assim como a farinha. De fato foi comprovado com as respostas desta pesquisa, porém isso não é mais tão freqüente, porque nas últimas décadas desde a entrada de garimpeiros na região, houve redução de peixe próximo ao município e, na realidade, para comer todos os dias tem que pescar ou comprar. Ou seja, atualmente há dificuldade de comer peixes todos os dias nas refeições por falta de acesso, pois para conseguir pescar tem que se deslocar a lugares distantes e isso faz com que os pescadores vendam a preços mais caros, já que há desgaste físico e a despesa é maior com deslocamento. Alguns anos atrás as preparações com peixe eram consumidas diariamente de diversas formas, porque não havia dificuldades de acesso.

Embora, a pesquisa ter revelado o consumo de peixes todos os dias, isso pode ter sido pelo fato de estar na semana santa, visto que a maioria é católica e resguardam a semana não comendo carne vermelha, dando preferência ao peixe nesse período. No entanto, a realidade da maioria das famílias é outra, o consumo varia entre 2 a 5 vezes na semana e, quando está escasso nos período da cheia, não comem e se comem tende a ser pelo menos uma a duas vezes na semana. O que importa destacar é que, conforme mostram os dados, a população estudada nunca deixa de consumir o peixe e estão sendo beneficiados com isso, pois o peixe é um alimento saudável rico em nutrientes, importante fonte de proteínas e sais minerais, que são fundamentais para o bom funcionamento do organismo (BRASIL, 2008).

A maioria não consumiu freqüentemente o piracuí e a popeca, algumas relataram não comer o piracuí por não gostar, sendo que 47,8% nunca experimentou e não consomem por outros motivos citados, por exemplo, *“não temos mais costume de fazer piracuí ou a popeca porque não têm peixe como tinha antigamente”*. Já a quinhapira e mujeca ainda são consumidos, porém a quinhapira foi um dos pratos que 67,4% delas consumiram durante na semana. A maniudara ou saúva, algumas delas ainda comem e outras deixaram de consumir com freqüência por algum motivo, mas 23,1% nunca

experimentaram. A maniçoba é um alimento que tende a ser esquecido, pois 52,9% delas nunca experimentaram e é pouco consumida pela maioria das mulheres. O caxiri é menos ingerido, 46,2% nunca experimentaram e a tendência também é ser esquecida. E quanto ao cupuí 66,7% afirmaram que nunca experimentaram. A tabela 3 representa o número de mulheres que nunca experimentaram o alimento, em resposta à pergunta por que não come.

Tabela 3: Alimentos tradicionais que nunca experimentaram.

Alimentos	Nunca experimentaram	
	N	%
Piracuí	11	47,8
Maniuara/Saúva	3	23,1
Maniçoba	18	52,9
Caxiri	12	46,2
Cupuí	2	66,7

Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

As preparações que dependem do peixe como o piracuí, popeca, quinhapira e mujeca. Era esperado que algumas mulheres nunca tivessem experimentado o piracuí ou a popeca, devido à escassez de peixe se torna impossível prepará-los e talvez algumas das participantes jovens já não saibam como se prepara e pode ser por isso também que foram poucos consumidos pela maioria das mulheres. Do mesmo modo acontece com a maniuara ou saúva, algumas delas ainda comem e outras deixaram de consumir por algum motivo, algumas não gostam e outras não encontram com facilidade pode ser por isso que nunca experimentaram. A maniçoba é um preparo feito da folha de maniva, mas pode ser um alimento que tende a ser esquecido, pois, além de algumas não gostarem, há mulheres que nunca experimentaram apesar de serem facilmente encontradas em abundância na roça, possivelmente algumas delas não sabem preparar para consumir. Quanto ao caxiri ser pouco ingerido, é possível que este resultado seja decorrente do fato que ao longo dos anos os povos indígenas do Rio Negro têm sofrido pelos missionários que proibiram o uso desta bebida, e desde então pouco se percebia entre os indígenas, apenas alguns grupos mantiveram em comemorações que festejavam entre famílias, como o Dabucuri. Também a tendência desta bebida tradicional indígena é ser esquecida, porque era consumida quando se fazia festas e rituais tradicionais que atualmente não se realiza. O caxiri é uma bebida que pode ser preparado de diferentes sabores com alguns tubérculos ou frutas, mas poucas pessoas sabem como preparar e apenas os adultos ou idosos de algumas famílias que ainda consomem. O cupuí é uma

fruta silvestre, é provável que algumas mulheres não conheçam porque ainda não tiveram acesso a este alimento e por isso é menos consumido por elas.

Os alimentos que são produzidos através do processamento da mandioca, tais como, farinha, farinha de tapioca, beiju, beijucica, maçoca e tucupi, são importantes fontes alimentares dos indígenas do Rio Negro, por isso mais de 90% produz estes alimentos para o consumo da família, porém poucos destes produtos são para vender. O marapatá e o caxiri também podem ser preparados com a mandioca, além disso, podem ser preparados com outras frutas ou tubérculos. Nesta pesquisa o marapatá ainda é consumido e mais da metade das mulheres comeram alguma vez na semana.

A pesquisa demonstrou que apenas uma mulher não produz farinha de tapioca e o beiju, e três mulheres não produzem tucupi. Os alimentos menos produzidos são: a beijucica (23,9%) e a maçoca (28,3%) por algumas delas, e também menos consumidas em relação aos demais. Aproximadamente 80% ainda produzem o arubé, e consomem durante a semana. Já a jiquitaia é menos produzida, 39,1% não produzem para consumo, e mesmo assim ainda é consumida pela maioria das mulheres durante a semana. A tabela 4 demonstra os alimentos que as mulheres menos produziram.

Tabela 4: Quantidade de alimentos tradicionais que menos produzem.

Alimentos	Não produziram	
	N	%
Farinha de tapioca	1	2,2
Beiju	1	2,2
Beijucica	11	23,9
Maçoca	13	28,3
Tucupi	3	6,5
Arubé	9	19,6
Jiquitaia	18	39,1

Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

A beijucica e maçoca, na maioria das vezes estes produtos não são produzidos em grande quantidade porque é trabalhoso, requer tempo e paciência para o preparo deste alimento, por isso é pouco produzido, mas ainda são produzidas em ocasiões especiais, geralmente em época de festas de santo e para mulher em resguardo pós-parto. Segundo os conhecimentos tradicionais a maçoca dá "sustança" e mata a sede para ficar forte durante a festa e muito leite para amamentar os recém-nascidos. O mesmo ocorre com a farinha de tapioca, seu preparo requer habilidade e atenção, ainda

assim é produzida pela maioria, isso pode indicar que o conhecimento dessa prática está sendo repassado e provavelmente permanecerá nos hábitos alimentares das mulheres.

O arubé é um preparo feito com a massa da mandioca misturado a pimenta cozida, que é muito apreciado pela maioria das mulheres, por isso a maioria delas ainda produz para seu consumo, embora seja complicado preparar. Assim também acontece com a jiquitaia que é pimenta em pó, seu processo de preparo requer cuidado e deve ser por isso que são menos produzidas, 39,1% não produzem, mas ainda é consumida pela maioria das mulheres durante a semana. Ressalto que esses dois alimentos são utilizados como temperos, por isso a maioria consome e dizem que estes “*dão gosto a comida*”, conforme Silva (2013) descreve que a pimenta complementa o sabor e aroma da comida, é bastante cultivada pelos indígenas da região do Rio Negro para diferentes preparos.

Em relação aos principais alimentos cultivados nas roças, foi possível identificar que a maioria das mulheres ainda planta para o consumo da família e preservação dos hábitos alimentares. Mas foi observado que cinco destes alimentos foram menos plantados por algumas mulheres, entre os que menos plantaram, foram: ariã (39,1%); umari (30,4%); batata doce (26,1%); bacaba e cucura (21,7%). Na tabela 5 se encontra os alimentos que as mulheres menos plantaram em suas roças.

Tabela 5: Alimentos tradicionais que menos plantaram nas roças.

Alimentos	Não plantaram	
	N	%
Açaí	3	6,5
Abiu	7	15,2
Bacaba	10	21,7
Cucura	10	21,7
Cupuaçu	4	8,7
Ingá	5	10,9
Pupunha	8	17,4
Umari	14	30,4
Abacaxi	4	8,7
Ariã	18	39,1
Banana	3	6,5
Batata doce	12	26,1
Cará	2	4,3
Cana	3	6,5
Cubiu	6	13
Macaxeira	3	6,5

Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

A roça normalmente é feita para o plantio da maniva, mas é comum encontrar uma variedade de plantas frutíferas, raízes e tubérculos que são cultivadas ao mesmo tempo (EMPERAIRE & ELOY, 2008). Os alimentos que encontramos nas roças e plantados no mesmo terreno destinado a maniva, são: o açaí, abiu, bacaba, cucura, cupuaçu, ingá, pupunha e umari. O que na realidade, é mais comum encontrar plantados no quintal das casas, ou seja, aos redores da “casa de forno” ou “casa de farinha” como é chamado o lugar onde se armazena os utensílios usados no processamento da mandioca, tais como: aturá, cumatá, peneira, tarubá, tipiti, bacias, forno, etc, que são necessários para o preparo da farinha e demais produtos. Já os alimentos, tais como: o abacaxi, ariã, banana, batata doce, cará, cana, cubiu e macaxeira, são plantadas na roça junto com a maniva, mas com passar do tempo aos poucos vão se acabando à medida que for colhendo e não houver outra área para plantar as mudas, porque necessitam de cuidados de limpeza na área, ou seja, não haverá capina onde estarão e por isso não durarão. Diferente dos demais citados acima que resistem por anos mesmo sem capina, até a roça virar capoeira continuará dando frutas. Além disso, as plantas cultivadas ou que se adaptaram na região do Rio Negro dependem do tipo de solo e de cuidados para produzir bons frutos (SILVA, 2013).

Vale ressaltar que parte destes alimentos, principalmente as frutas são consumidos *in natura* pela maioria da população de Santa Isabel, pois faz parte do hábito alimentar local comer as frutas retiradas diretamente das árvores. Conforme descrito no guia alimentar, alimentos *in natura* ou minimamente processados em variedades de origem vegetal devem ser à base da nossa alimentação, pois contribuem “para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável” (BRASIL, 2014).

A tabela acima demonstra que alguns desses alimentos não estão sendo plantados, mas a maioria dos demais é plantada como: o cará, açaí, a banana, macaxeira, cana, cupuaçu e abacaxi, bem como a mandioca. Como demonstrou na pesquisa de Silva (2013) açaí, cupuaçu, banana e abacaxi também são os mais cultivados nas roças nas regiões do baixo e médio rio Içana entre os Baniwa. E outro estudo realizado por Nascimento (2013) com os Guarani em Panambizinho, apontou que a mandioca está presente em cerca de 50% das roças, praticamente é a base da alimentação deste povo, seguida do milho e do feijão. Guarani é um dos povos que mais sofre por causa de

terras, mesmo assim demonstram interesse em plantar, portanto, a agricultura resiste como meio de sobrevivência e preservação da cultura indígena.

Quanto aos demais alimentos que também fizeram parte da pesquisa, mas não estavam disponíveis no período, ou seja, frutos que não estavam na época de colheita e por isso não foram possíveis observar a frequência com que são consumidos durante a semana. Assim, não haveria consumo da maioria porque não estão na época de maturação, mas 90% delas afirmaram que gostam destes alimentos e 100% gostam de abiu, cará, pupunha, umari e ucuqui. Apenas o ariã (87,5%) e o caruru (67,5%) são os alimentos que elas menos gostam. Na tabela 6 se encontra os alimentos que as mulheres gostam.

Tabela 6: Alimentos que gostam, mas que não estavam disponíveis.

Alimentos	Gostam	
	N	%
Caruru	27	67,5
Ariã	35	87,5
Abiu	46	100
Batata doce	42	91,3
Cará	46	100
Cucura	45	97,8
Pupunha	46	100
Umari	46	100
Buriti	45	97,8
Patauá	44	95,7
Piquiá	41	93,2
Tucumã	45	97,8
Ucuqui	46	100
Uixi	43	95,6

Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

Os alimentos encontrados em plantas que são da natureza, ou seja, não foram plantados, só aparecem quando está na época e tempo certo para colher, pois, são adquiridos quando estão maduros e alguns só são possível colher quando caem porque a árvore é muito alta. Dentre estes alimentos estão: a castanha, cupuí, buriti, inajá, patauá, piquiá, tucumã, uixi e ucuqui, os quais não são comuns plantar e sim encontrá-los dentro da mata. De modo que, quando se derruba as árvores para fazer uma roça, a maioria das árvores frutíferas e comestíveis é poupada para que não se perca os alimentos que a natureza oferece. Seria essa lógica, se todos tivessem o conhecimento da escolha da área para plantio de maniva e outras plantas frutíferas.

Nascimento (2013) com sua pesquisa na Terra Indígena Panambizinho cita que alguns destes alimentos também foram encontrados nas roças e nos quintais dos Guarani tais como: plantio de abacaxi, batata doce, além de milho, abóbora e manga, que também fazem parte da alimentação. E relata que apesar de cultivarem no local esses produtos não são suficientes para o sustento da maior parte das famílias, pois não permitem e não geram excedentes para complementar as demais necessidades básicas de alimentação, vestuário ou lazer. Da mesma forma ocorre na população de Santa Isabel, a maioria das famílias não depende somente de roça para se manter, porque o que cultivam não é suficiente. Portanto, as famílias que são dependentes da produção e da sazonalidade é muito provável que estejam em risco de insegurança alimentar.

Por meio dessa pesquisa também foi possível identificar outras plantas frutíferas que também se adaptaram na região e são cultivadas por algumas mulheres, além dos que foram citados, relataram que plantam o caju, abacate, apixuna, baraturi, biribá, cacau, jaca, laranja, limão, manga, mamão, pimenta e ramutã. Alguns destes alimentos são encontrados nas roças, mas normalmente são encontrados no quintal da casa, que é o lugar mais comum de se plantar.

Vale destacar que as frutas são importantes para nossa alimentação por serem excelentes fontes de vitaminas e sais minerais, além disso, podem ser utilizadas como agentes terapêuticos no tratamento de determinadas doenças. Diversas frutas são citadas no livro *As frutas que curam: guia de tratamentos naturais com as frutas* (SOARES, 2010). E algumas dessas frutas são encontradas nas roças das mulheres, como: abacate, abacaxi, abiu, açaí, banana, biribá, cacau, caju, cupuaçu, jaca, laranja, limão, mamão e manga. Que provavelmente devem ser consumidas por elas, portanto, trazendo benefícios a saúde.

Referente aos alimentos industrializados ou aqueles adquiridos no mercado, foi possível identificar que a maioria das mulheres não consome diariamente esses alimentos. Entre os alimentos considerados saudáveis ou bons para saúde, estão o feijão, as frutas frescas ou salada de fruta, legumes ou verduras cruas e cozidas, salada crua e o leite. Observou-se que 71,7% comeram frutas todos os dias, 76,1% beberam leite alguma vez na semana e consumiram feijão (73,9%), legumes ou verduras (54,3%) alguma vez durante a semana. Evidentemente 73,9% não consumiram salada crua durante a semana. Quanto aos alimentos considerados não saudáveis que em excesso prejudicam a saúde, praticamente não houve consumo de batata frita ou de pacote (82,6%), hambúrguer, salsicha, mortadela ou lingüiça (76,1%) e de salgados fritos como

coxinha ou pastel (63,0%) durante a semana. Entretanto, apenas 19,6% delas não tomaram o refrigerante. A tabela 7 apresenta os alimentos industrializados que as mulheres consumiram.

Tabela 7: Consumo de alimentos industrializados saudáveis e não saudáveis.

Alimentos	Não consumiu		1 a 2 dias		3 a 4 dias		5 ou mais	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Feijão	12	26,1	10	21,7	11	23,9	13	28,3
Legumes ou verduras cozidos	21	45,7	11	23,9	7	15,2	7	15,2
Salada crua	34	73,9	8	17,4	3	6,5	1	2,2
Frutas frescas ou saladas	1	2,2	3	6,5	9	19,6	33	71,7
Leite	11	23,9	7	15,2	7	15,2	21	45,7
Batata frita (ou de pacote)	38	82,6	4	8,7	4	8,7	-	-
Salgados fritos (coxinha, pastel, outros)	29	63,0	12	26,1	3	6,5	2	4,3
Embutidos (hambúrguer, salsicha, mortadela, lingüiça)	35	76,1	6	13,0	4	8,7	1	2,2
Biscoitos ou bolachas salgados	15	32,6	9	19,6	6	13,0	16	34,8
Biscoitos ou bolachas doces	18	40,0	10	22,2	9	20,0	8	17,8
Guloseimas (doces, balas, chocolates, chicletes)	21	45,7	14	30,4	6	13,0	5	10,9
Refrigerante	9	19,6	26	56,5	4	8,7	7	15,2

Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

É notável o baixo consumo de salada crua, tais como: tomate, alface, cebola, pepino; e de legumes ou verduras, tais como: couve, abóbora, chuchu, brócolis que foram citados no questionário como exemplo. Pode-se supor que a baixa ingestão de hortaliças entre a população indígena seja um indicativo destes serem pouco consumidos, mesmo porque não é comum o cultivo dessas hortaliças. Além disso, pesquisa revela que o baixo consumo de hortaliças se estende a população brasileira em geral (SOUZA *et al*, 2013).

De modo, o guia alimentar relata que vários estudos mostram que o consumo de frutas ou de legumes e verduras oferecem proteção contra doenças do coração e certos tipos de câncer, indicam que o efeito benéfico advém do alimento em si e das combinações de nutrientes para a prevenção de doenças (BRASIL, 2014), dessa forma, entende-se que futuramente parte das mulheres pode está correndo risco de terem algum problema de saúde, devido à baixa ingestão de hortaliças. Mas relacionado ao consumo de frutas elas estão se protegendo, pois em geral as frutas frescas ou em forma de salada ainda são consumidas diariamente pela maioria das mulheres, como são encontradas outras variedades de frutas na região é provável que elas consumam pelo menos um tipo em cada dia.

Como sabemos, o consumo de feijão acompanhado do arroz é um dos principais alimentos que formam a base alimentar dos brasileiros (BRASIL, 2005). Para as mulheres indígenas de Santa Isabel não é comum plantar feijão em sua roça, mas podemos considerar que faz parte da sua alimentação. Além de não ser cultivado, o fato de algumas mulheres não consumirem o feijão, pode ser porque não tiveram acesso ou não tinham dinheiro para comprar. O mesmo se observa pelo baixo consumo com os alimentos que não são originários da cultura indígena, tais como: batata frita de pacote, salgados fritos, hambúrguer, lingüiça. O biscoito ou bolachas salgados ou doces e guloseimas foram consumido por uma parte das mulheres durante a semana, foi significativo o consumo de refrigerante durante a semana por 80,4% das mulheres pesquisadas. Dado compatível com da POF 2009, que revelou o aumento considerável de alimentos industrializados na população brasileira, principalmente do refrigerante e refeições prontas (SOUZA *et al*, 2013; COELHO, 2014).

Geralmente, os industrializados são alimentos ultraprocessados que contém quantidades elevadas de sal, açúcar, gordura e não deveriam fazer parte do consumo da população porque trazem doenças. Como, por exemplo, diabetes e hipertensão são doenças que têm aumentado na população indígena de algumas regiões devido à má alimentação, ou à falta de acesso aos alimentos saudáveis por não haver terra suficiente para cultivarem seus próprios alimentos e procurar o que a natureza oferece. Por conta disso, muitas famílias foram obrigadas a receber auxílio de governo com cesta básica que continham alimentos industrializados para alimentar-se, e desde então isso têm modificado os hábitos alimentares dos indígenas. Os indígenas são os que mais sofrem com a mudança de hábitos alimentares tradicionais, alguns deles não percebem que a introdução destes alimentos trouxe-lhes doenças que eles não conheciam e agora não sabem como curá-la. Com aparecimento de doenças já instalada nessa população se torna difícil reverter o quadro, uma vez que envolve fatores que interferem na alimentação.

Apesar de tudo isso o Rio Negro é um lugar privilegiado, muitos hábitos tradicionais entre os indígenas ainda fazem parte do cotidiano, mesmo com contato de outras sociedades alguns costumes continuam resistindo. Diferente de outros lugares em que os indígenas foram afetados pela sociedade, devido à abertura de estradas, crescimento da cidade, agronegócio e outros fatores, que vêm contribuindo para diminuição do cultivo de roças e conseqüentemente alteração ou perda dos hábitos alimentares tradicionais. Como é o caso dos Paresi no Mato Grosso, onde um estudo de

Maciel (2010) constatou que muitos hábitos tradicionais foram abandonados e esquecidos pela maioria das comunidades indígenas da região. No entanto, a agricultura tradicional no local se mantém mais com algumas alterações de plantio. Maciel descreve ainda que o cultivo da roça é praticado pela maioria dos indígenas do Brasil, sendo a mandioca de diferentes variedades que predomina nas plantações, seguida de outros tubérculos e frutíferas, cultura semelhantes aos encontrados na região do Rio Negro.

Ressalto que esta pesquisa apresenta limitações, não se pode afirmar que o consumo destes alimentos tem aumentado ou diminuído e alterado os hábitos alimentares da população de Santa Isabel, visto que é uma amostra pequena em relação à população do município. E outro não foi possível comparar resultados com outras pesquisas, porque são poucos trabalhos encontrados sobre o tema, além de ter poucos trabalhos, foram usadas metodologias diferenciadas. Mas os resultados demonstraram o que se pretendia observar, que o consumo dos alimentos tradicionais prevalece nos hábitos alimentares tradicionais das mulheres que trabalham na roça, pois, a maioria destes alimentos está presente e ainda fazem parte da alimentação da família.

CONCLUSÃO

A pesquisa afirmou que os hábitos alimentares tradicionais das mulheres que trabalham na roça ainda predominam, conforme o resultado é possível perceber que os alimentos, plantados, produzidos e consumidos por elas ainda estão presentes fazendo parte da alimentação da família. E foi evidente que a maioria das mulheres gosta dos alimentos tradicionais e consome regularmente quando estão disponíveis. Além disso, a pesquisa contribuiu para resgatar os principais alimentos presentes na dieta, que são típicos da região do Rio Negro e cultivados na roça, bem como contribuiu na valorização dos conhecimentos tradicionais e dos hábitos alimentares para o fortalecimento do Sistema Agrícola Tradicional do Rio Negro como Patrimônio Cultural Brasileiro.

Com estes resultados, se conclui que há uma diversidade de alimentos sendo consumidos neste local e que existem diferenças em relação a outras regiões no consumo destes alimentos. Apesar da maioria dos alimentos tradicionais serem consumidos, a pesquisa mostra que algumas mulheres relataram nunca experimentar e talvez desconheçam alguns dos alimentos citados, ou mesmo até conheceram, mas perderam o hábito de comer. O não conhecimento dos alimentos da região que eram consumidos há alguns anos atrás, pode ser um indicativo da perda dos hábitos tradicionais. E o fato de nunca ter experimentado pode indicar uma perda dos hábitos alimentares e dos conhecimentos tradicionais. Isso se percebe na introdução do consumo de alguns alimentos industrializados como biscoitos e refrigerantes consumidos por algumas mulheres em maior quantidade. Pois, são alimentos que nunca fizeram parte da cultura, mas estão sendo introduzidos como parte da alimentação nesta população.

Como demonstrado também na pesquisa, houve baixo consumo de alguns alimentos tradicionais e industrializados, isso pode estar relacionada a diversos motivos como dificuldade de preparo, o alto preço e a renda que a família possui pode influenciar, pois, à medida que a renda aumenta, o consumo pode diminuir ou aumentar para determinado alimento. Ou seja, quando a renda aumenta, o consumo de alimentos saudáveis ou não também aumenta. Através das respostas, era esperado que os alimentos tradicionais mais consumidos fossem o peixe e a farinha, no entanto, percebe-se que há consumo considerável de outros alimentos tradicionais e isso pode ser visto como uma forma de combater a insegurança alimentar das famílias.

Observa-se ainda que o consumo de alimentos regionais esteja vinculado no cultivo das plantas para que se possa continuar com a qualidade da dieta e manter os hábitos alimentares. Em vista disso, a presença da agricultura tradicional de subsistência ao redor da cidade é um elemento fundamental para garantir a segurança alimentar. E dessa forma, percebo a importância da roça para manutenção dos hábitos alimentares tradicionais, pois parte da alimentação é adquirida com os saberes tradicionais sobre o processamento da mandioca e o cultivo de plantas frutíferas, onde geralmente as mulheres são as responsáveis em repassar os seus conhecimentos e os hábitos alimentares tradicionais para família.

Deste modo, conhecendo as características de consumo dos alimentos tradicionais da região do Rio Negro podem ser fundamentais para discussões sociais que envolvem o planejamento de políticas públicas em alimentação para os povos indígenas no Brasil. E um profissional da nutrição atuando como pesquisador pode desenvolver mais pesquisas relacionadas aos hábitos de consumo de alimentos especificamente do local em que população indígena se encontra, uma vez que esse tipo de estudo pode ser ainda inicial em algumas regiões.

Assim sendo, este trabalho abre caminho para o desenvolvimento de mais pesquisas a respeito dos hábitos alimentares entre os indígenas, pois, serão fundamentais para o planejamento das políticas públicas para promoção da alimentação saudável aos povos indígenas do país. Bem como, contribui para a construção de uma imagem mais positiva junto à população, visando combater o preconceito e a discriminação dos povos originários do Brasil. Visto que, os alimentos tradicionais dos indígenas merecem atenção, reconhecimento e deve ser respeitado por todos.

REFERÊNCIAS

- ALENCAR, F. H. et al. Determinantes e conseqüências da insegurança alimentar no Amazonas: a influência dos ecossistemas. *Acta Amazônica*. 2007, vol.37, n.3, pp. 413-418.
- BLEIL, S. I. O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. *Cadernos de Debate*. Campinas, v.6, 1-25, 1998.
- BRASIL. Repercussões do Programa Bolsa Família na Segurança Alimentar e Nutricional das famílias beneficiadas: Resultados referentes à situação de Insegurança Alimentar. Relatório Técnico Preliminar. Junho - 2008.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008 – 2009. Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro; 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da saúde. Brasília, 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde, 2. ed. Brasília, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos Regionais Brasileiros. Ministério da Saúde, 1. ed. Brasília, 2002.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos Regionais Brasileiros. Ministério da Saúde, 2. ed. Brasília, 2015.
- COELHO, S. E. A. C. Consumo de alimentos regionais e situação de (in) segurança alimentar e nutricional entre adolescentes brasileiros. Dissertação de mestrado em Nutrição Humana, Universidade de Brasília. Brasília – DF, 2014.

EMPERAIRE, L.; ELOY, L. A cidade, um foco de diversidade agrícola no Rio Negro (Amazonas, Brasil)? Bol. Mus. Para. Emílio Goeldi. Ciências Humanas, Belém, v. 3, n. 2, p. 195-211, 2008.

EMPERAIRE, L. et al. Dossiê de Registro. Sistema Agrícola Tradicional do Rio Negro. Brasília, IPHAN, 2010. Disponível em <http://www.iphan.gov.br>

FÁVARO, T. et al. Segurança alimentar em famílias indígenas Teréna, Mato Grosso do Sul, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23(4): 785-793, abr, 2007.

FUNDAÇÃO NACIONAL DO ÍNDIO. O Brasil Indígena (IBGE), 2010. Disponível em: <http://www.funai.gov.br>. Acessado em 05 de maio de 2015.

KATZ, E. Alimentação Indígena na América Latina: Comida invisível, comida de pobres ou patrimônio culinário? Espaço Ameríndio. Porto Alegre, v. 3, n. 1, p 25-41, jan/jun. 2009.

MACIEL, M. R. A. Raiz, planta e cultura: as roças indígenas nos hábitos alimentares do povo Paresi, Tangará da Serra, Mato Grosso, Brasil. Universidade Estadual Paulista. Tese (Doutorado), Botucatu, 2010.

NASCIMENTO, I. S. Segurança Alimentar e Etnodesenvolvimento na Terra Indígena Panambizinho. Dissertação de mestrado. Centro de Desenvolvimento Sustentável. Universidade de Brasília. Brasília, 2013.

RICARDO, C. A; RICARDO, F. Povos indígenas no Brasil 2006/2010. Instituto Socioambiental. São Paulo, 2011. Disponível em: <http://pib.socioambiental.org/pt>. Acessado em 05 de maio de 2015.

ROBERT, P; VAN, L. L'heure du *tacacá*: consommation et valorisation d'aliments traditionnels amazoniens en zone urbaine (Brésil). Anthropology of Food, Salleboeuf (France), n. 4, mai. 2008. Disponível em: <http://aof.revues.org/index3533.html>. Acessado em 20 de junho 2015.

SANTOS, J. V. et al. Prevalência de insegurança alimentar em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, e estado nutricional de indivíduos que vivem nessa condição. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 26(1):41-49, jan, 2010

SILVA, F. P. E. Plantas Alimentares Cultivadas nas roças Baniwa: Mudanças e Participação dos jovens. Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília, 2013.

SOARES, C. A. As frutas que curam: guia de tratamentos naturais com as frutas. Coleção Medicina Alternativa. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

SOUZA, A. M. et al. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. Revista Saúde Pública 2013;47(1 Supl):190S-9S.

VARGAS, L. C. et al. Segurança Alimentar e Nutricional entre os Guaranis Mbyá da Aldeia Boa Esperança, Aracruz, Espírito Santo, Brasil. Revista da Associação Brasileira de Nutrição. São Paulo, SP, Ano 5, n. 1, p. 5-12, Jan-Jun. 2013.